

# DÉCOUVREZ

## LE JUDO CLUB DE BERNAY

### ET SES DEUX SECTIONS ;

### BROGLIE ET MONTREUIL L'ARGILLÉ



*Le club propose pour tous les âges :*



**Judo**



**Taïso**



**Jujitsu / Self-défense**

**Cours d'essai possible**

**Bernay :**

*Dojo du Bourg Lecomte, rue Alfred Sisley.*

**Broglie :**

*Salle des fêtes, Place des 3 Maréchaux*

**Montreuil l'Argillé :**

*Dojo, 1 route de Cernières*

**Tél :**

**06.22.38.08.60**

**E-Mail :**

**judoclubbernay@gmail.com**

**Site internet :**

**[Http://judoclubbernay.sportsregions.fr](http://judoclubbernay.sportsregions.fr)**



**facebook.com/Judo-Club-Bernay**



## Les disciplines du club :

### - Le Judo :

C'est 8 valeurs fondamentales appelées aussi **CODE MORAL** : amitié, courage, sincérité, honneur, modestie, respect, contrôle de soi et politesse.

**Une activité de détente et de plaisir avant tout, la pratique du judo permet de s'épanouir tant sur le plan physique que sur le plan moral.**

Le judo permet :

- de **développer des qualités personnelles** (confiance en soi, concentration) ;
- d'apprendre le **respect de règles essentielles** (politesse, respect, contrôle de soi) qui vous seront aussi utiles dans votre vie professionnelle ;
- d'**acquérir souplesse, équilibre et force physique**.

### - Le Jujitsu/Self-défense :

**Le jujitsu** ; une méthode de défense efficace. La pratique du Jujitsu, qui **exclut la brutalité**, vous permet **d'améliorer votre condition physique et de développer vos aptitudes à répondre à toute agression**. D'abord proposé comme méthode de défense personnelle, le Jujitsu permet **d'assimiler progressivement l'ensemble des techniques de combat** en y associant des techniques de contrôle et de projection judo. Le Jujitsu peut être **pratiqué par tous : adolescents et adultes, hommes et femmes**.

**Le self défense** ; techniques de défense permettant de se soustraire à une agression en **respectant le cadre l'égal de la législation** en vigueur (notion de légitime défense).

### - Le Taïso : (Cours selon la demande)

**Préparation du corps à la pratique du judo**. Cette discipline s'est élargie à tous ceux qui ne souhaite pas forcément faire du judo. C'est une méthode qui a **pour objectifs : de renforcer le système musculaire, d'améliorer la maîtrise des gestes, d'augmenter la souplesse, d'apprendre à se relaxer**.

Le Taïso peut être **pratiqué par tous : adolescents et adultes, hommes et femmes**.

## Jours et horaires des cours

BERNAY						BROGLIE				
Samouraï 4 / 5 ans	Pré-poussins 6 / 7 ans	Poussins 8 / 9 ans	Benjamins 10 / 11 ans	Judo Adultes (12 ans mini)	Taïso (12 ans mini)	Jujitsu (12 ans mini)	Enfants 4 / 7 ans	Enfants 8 / 11 ans		
Mercredi 11h00 à 11h45	Mercredi 9h45 à 10h45	Mardi 18h15 à 19h15	Mardi 19h30 à 21h00	Mardi 19h30 à 21h00	Jeudi 18h00 à 19h00	Jeudi 19h30 à 21h00	Mercredi 16h05 à 17h05	Mercredi 17h15 à 18h15		
	Vendredi 17h15 à 18h15	Vendredi 18h30 à 19h30	Vendredi 19h45 à 21h15	Vendredi 19h45 à 21h15						
Le club se réserve le droit de modifier jours et horaires des cours selon le nombre d'inscrits par cours						MONTREUIL L'ARGILLÉ				
						Enfants 4 / 7 ans	Enfants 8 / 11 ans	Cours judo compétition Poussins à Adultes	Taïso (12 ans mini)	Jujitsu (12 ans mini)
						Lundi 17h00 à 18h00	Lundi 18h15 à 19h15	Mercredi 19h00 à 20h30	Mardi 18h30 à 19h30	Jeudi 19h15 à 20h45
						Jeudi 17h00 à 18h00	Jeudi 18h15 à 19h15			

## Réduction et règles de tarification :

- A partir de deux licenciés par foyer, une réduction sera accordée sur la cotisation pour des licences prises jusqu'au 31 décembre.
- Le montant annuel de la licence et cotisation est dû dans son intégralité pour toute licence prise avant le 31 décembre. A partir du 1<sup>er</sup> janvier, le montant de la cotisation sera calculé en fonction du trimestre entamé.

Emplacement pour infos / Tarifs